

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 100 (1974)
Heft: 15

Illustration: Frühsport im Bett
Autor: Wyss, Hanspeter

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

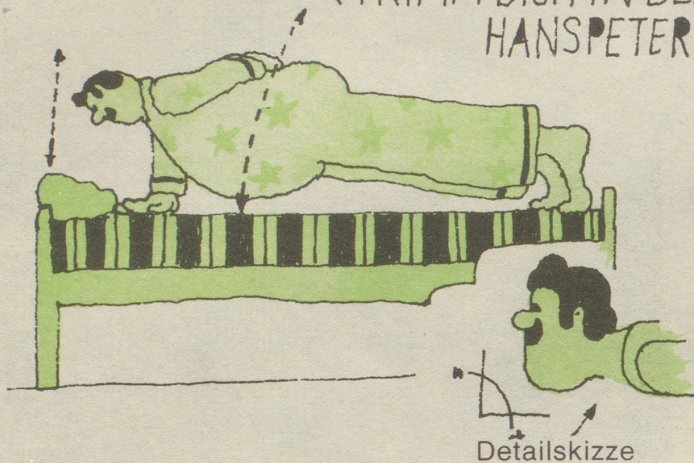
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

WER HÜPFET UND SPRINGET DENN MORGENS UM FÜNFE
IM KALTEN WALDE UMHHER?
ICH NICHT! (GOETHE)

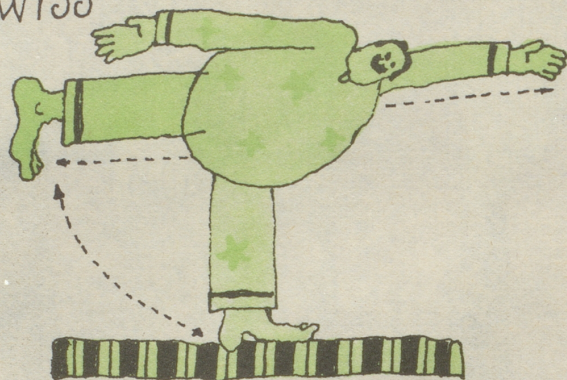
★ FRÜHSPORT IM BETT ★

(TRIMM DICH IN DEN FEDERN)

HANSPETER WYSS



Liegestütz einarmig links/rechts 20 mal.
Unmittelbar nach dem Erwachen sollte man
den Organismus nicht zu rasch auf Hoch-
leistung treiben (Kreislauf!). Wir fangen
deshalb einarmig an. – Den andern Arm
lassen Sie ruhig auf dem Rücken liegen.
Bei diesem Liegestütz ist die Kopfhaltung
besonders wichtig! Siehe auch Detailskizze!



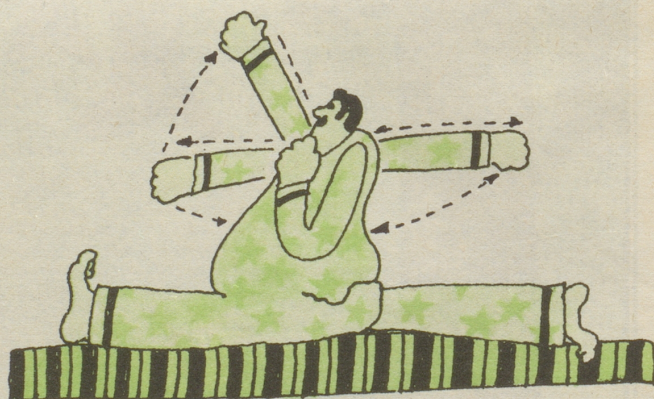
Standwaage 5 Minuten.

Kommen Sie beim Verharren in
dieser Stellung ins Wanken, stimmt
etwas mit Ihrem Gleichgewicht
nicht. Konsultieren Sie Ihren Arzt.
(Vorbeugen!)



Rollen

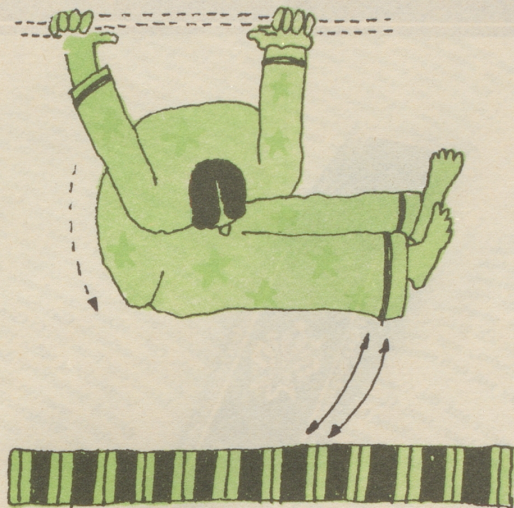
Hätten Sie
sich jemals
träumen lassen,
dass man aus
einer ordinären
Matratze ein so
vorzügliches
Trainings-
Gerät basteln
könnte?
Stetes, schnelles Rollen stärkt die Waden
ungemein!



Armstossen vor/auf/rückwärts

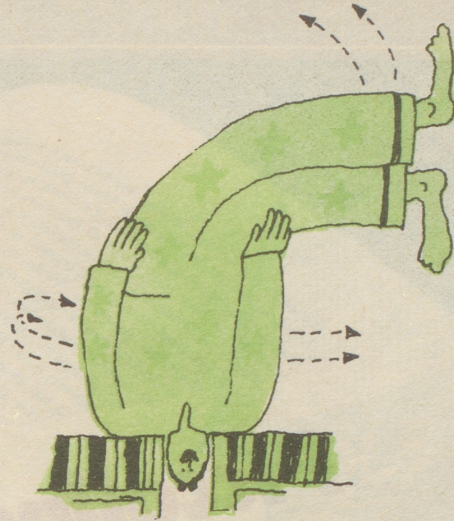
Wir werfen uns in den Spagat.
Oberkörper senkrecht halten, tief durch-
atmen und angewinkelte Arme wechselweise
vor/auf/rückwärts schnellen lassen.
(Fäuste ballen.) Mit dieser einfachen Übung
erzielen wir äusserst geschmeidige
Oberarm-Muskulaturen!

→ Magglingen 1. Grundstufe



Der Beugehang

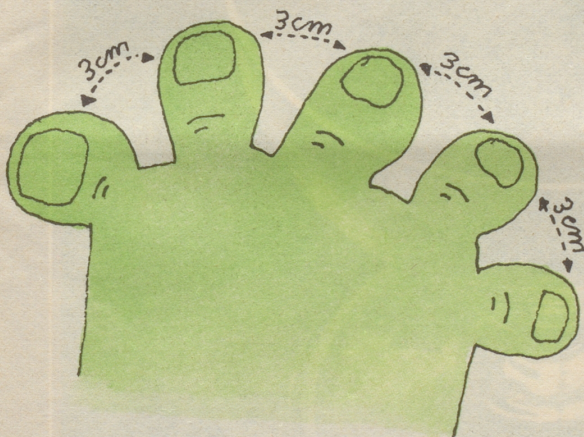
Denken Sie sich eine Reckstange. Ergreifen Sie dieselbe. Versuchen Sie nun, beide Beine in eine horizontale Lage zu bringen. Könnner beugen gleichzeitig ihren Oberkörper nach unten – daher der Name «Beugehang».



Zweibettstand mit Hüftkreisen seitwärts.

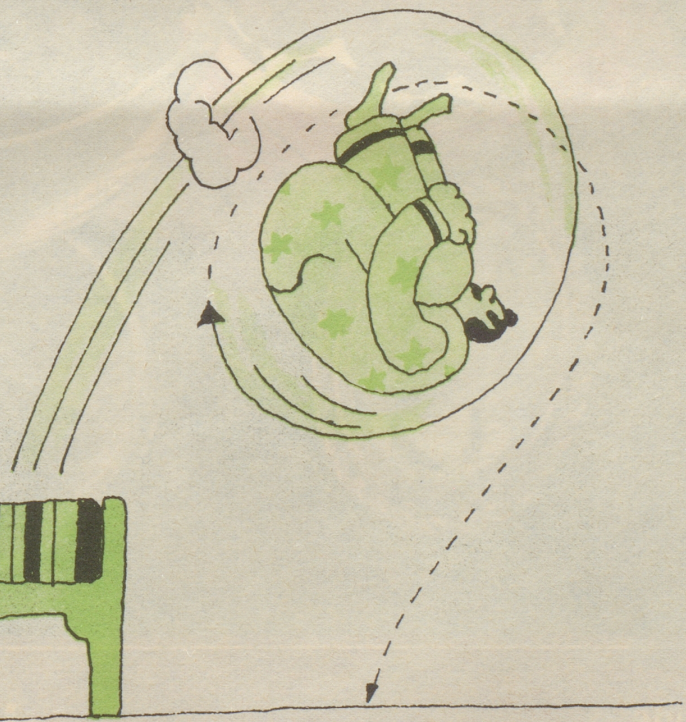
Kopf zwischen zwei Betten klemmen. Beine gegen die Decke strecken. Die Arme schmiegen Sie an den Körper. Das Kreisen sollte innerhalb 10 Minuten nicht unterbrochen werden.

Ausdauer-Test Magglingen 74



Zehenschule

Kurz vor Schluss lockern wir noch sehr wichtige Körperteile: die Zehen! Jede Zehe einzeln abspreizen, bis ein Zwischenraum von ca. 3 cm entsteht. (Anschliessend wieder schliessen.) 20 mal wiederholen. Diese sogenannte Zehenschule fördert bei Männern den federnden, bei Frauen den wiegenden Gang!



Abgang einfach

Wir beenden unser Programm mit einem sportlichen Rückwärtssalto. Das heisst, wir gestalten den Bettausstieg zu einer weiteren fröhlichen Uebung. Das Ganze ist nicht so einfach, wie es auf den ersten Blick scheinen mag! Ein Tip: Pressen Sie während des Fluges die Knie fest an ihr Kinn! (Aerodynamik!!)